

2022
8・9・10月
vol.84

ら・ちえりあって



あなたの「学びたい」が見つかる

巻頭インタビュー

さつほろ市民カレッジ
ご近所先生企画講座 講師

みち まい
道舞さん



9月10日(土)開催 ちえりあフェスティバル

2022



3年ぶり!



© ゴラマキエ

札幌市生涯学習センター

生涯学習によって、
毎日の暮らしを豊かに
過ごしている人を
紹介します。



たくさんの方との出会いが活動源。
一年中楽しめる「盆踊り」で
楽しい時間を共有しましょう。

2022年11月に「心も体も喜ぶ！一年中盆踊り ～北海盆唄からダンシングヒーローまで～」を開講予定の道舞(みちまい)さんに、ご近所先生企画講座に応募したきっかけや講座への意気込みについてお話を聞きました。

1 ご近所先生企画講座に応募したきっかけを教えてください

私は子育てがひと段落した頃、女性向けの空手教室に通い始め黒帯を取得することができました。そんな自分の経験を他の方に伝えたいと思っていたとき、偶然にご近所先生企画講座の講師を募集していることを知りました。募集要項には、資格や講師経験がなくても、これまで培った知識と経験を生かして講師活動ができると書かれていたため、「自分ができる範囲で教えていいんだ」と思うことができ、安心して応募することができました。

2 実際に開講してみていかがでしたか

最初は「盆踊り」ではなく「女性のための空手エクササイズ」という講座を企画しました。これまでは地域の方を対象に教える機会があったのですが、ご近所先生企画講座では市内各地から受講者が集まってくださり新しい出会いがたくさんありました。私の講座に興味をもってくださる方がたくさんいることがうれしく、活動続けるパワーをいただきました。

3 講師活動をするうえで心がけていることはありますか

私が空手教室に通いはじめたきっかけは空手を習いたいというよりも、日々の生活の疲れやストレスを発散したいと思ったからです。そんな経験から私もみなさんが日々のストレスを発散できて、楽しいと思っただけのような講座を心がけています。みなさんから身体を動かしてすっきりしたというお声をいただいたときは、想いが伝わっていると感じられてとてもやりがいを感じます。

4 今回は盆踊り講座を開講する予定ですが、開講の経緯を教えてください

私は小さいころから30年近く日本舞踊をやっていました。結婚などでしばらく離れていたのですが、数年前に盆踊りを習い始めて、やっぱり踊ることはとても楽しいと感じました。不思議ですが、踊っていると面倒なことや嫌なことを忘れることができ、とても気持ちのいい時間を過ごすことができたのです。空手のときと同様に、日々の疲れを発散できる気持ちよさと踊る楽しさを共有できたらと思い、今回は盆踊りの講座を開講させていただくことになりました。

5 盆踊り講座はどんな内容ですか

決まった動きはありますが、基本的な動きを覚えたら、あとはみなさんの好きなように踊っていただけたら私は思っています。「盆踊り」と聞いて頭の中に音楽が流れ、身体がそわそわしてしまいう人には懐かしさを感じて楽しんでもらいたいです。また、講座では昭和や平成のポップスに合わせて踊る盆踊りのカリキュラムもありますので、初めて経験するという方にも気軽な気持ちでご受講いただき、最終回には受講者全員で盆踊り大会を楽しみたいです。

6 最後に今後の目標を教えてください

盆踊りは季節にこだわるものではなく、一年中楽しめるものになればいいと思っています。そのためにも私がこれまで感じたことや経験したことを伝えることで、盆踊りの魅力を多くの方に知っていただけると嬉しいです。

道舞さんが担当するご近所先生企画講座
「心も体も喜ぶ！一年中盆踊り
～北海盆唄からダンシングヒーローまで～」
の詳細は、13ページをご覧ください。

2023年5月・8月のご近所先生企画
講座の講師を募集する説明会を開
催します。
詳しくは18ページをご覧ください。

ちえりあフェスティバル

2022

2022年9月10日(土) 9:30~15:00

※イベントにより開催時間が異なります

子どもから大人まで楽しめるさまざまなイベントを用意して、みなさまのご来場をお待ちしております。
詳しくはちえりあHPをご覧ください。

謎解きゲーム やまべえからの挑戦状

ゲームに参加してすてきな景品をゲットしよう。
みんなでやまべえに挑戦
だあ!! (先着600名)



昔遊びを楽しもう!

割り箸鉄砲、CDコマ、糸電話を作って遊ぼう。将棋・囲碁や川柳なども体験できます。



要整理券

オリジナルカードを作ろう

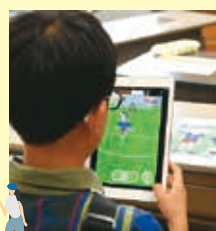
①13:30~14:00
②14:30~15:00

札幌在住のフリーイラストレーターのさやまさんに、いろんな顔の表情の描き方を教わって、家族や友達に送る自分だけの特別なカードを作ってみよう! (各回24名)



最新のAR技術体験と ゲームの楽しさの秘密を探ろう!

今話題のAR技術を使って自分の顔を変形させたり、「自転車の正しい乗り方ゲーム」をしたりして遊ぼう!



13:00~16:00

映画「大地の侍」
上映会

北海道石狩郡の大原野に挑んだ開拓史の物語。

9:30~11:00

保存期間終了雑誌
無料プレゼント

図書コーナーが所蔵する保存期間が過ぎた古い雑誌を無料でプレゼント。例年すぐになくなるのでお早めに。(先着順)

9:30~15:00

宮の沢若者活動
センター

ちえりあ前広場にキッチンカーが登場! ハンドメイド作品の販売もあるよ。

10:00~15:00

リサイクルプラザ
宮の沢

「530(ごみゼロ)フェア」先着530名様に環境に優しい記念品をプレゼント! リユースの家具や自転車を抽選(受付15日迄)で販売しているよ。

10:00~15:00

同時開催
西区
こども環境広場

ステージイベントや実験ブースなどで楽しみながら環境について学ぼう! 主催 西区役所

新型コロナウイルス感染症対策のため、イベントの中止や内容が変更となる場合があります。

開催状況に変化があった場合はホームページ等でお知らせいたします。

感染症対策として、マスクの着用や手指消毒等にご協力をお願いいたします。

また、イベントにより、お名前・ご連絡先をご記入いただく場合がございます。

さっぽろ市民カレッジ

ら・る・る vol.84

講座レポート

木々の緑が爽やかな6月上旬 円山公園の歴史をたどる

「さっぽろ歴史散歩 円山公園編」を開催しました。

前札幌市文化財保護指導員の松岡洋一先生を講師に迎え、円山公園管理棟前からスタートし、坂下野球場周辺、木道、円山登山道八十八カ所入口、北海道神宮、札幌市長公宅・公館跡のコースを歩きながら、園内の随所に植えられた樹木をめぐるしました。

かつて円山公園は、北海道の風土に適した樹木を育てるための「養樹園」として、国内外から約30万本にも上る苗木を取り寄せた植栽が行われていました。

確かに園内を歩くと、ニセアカシアやヨーロッパクロマツなど日本原産ではない樹木が沢山植えられていることに気がつきます。今まで、景色として見ていた樹木が、札幌のまちづくりという歴史の産物であったことを学ぶ機会となり、私たちが住む街に対する新たな発見を得た瞬間でした。他にも、石碑を見るときのポイントについて教えていただき、園内や神宮に建立された石碑に込められたメッセージをよみました。

今でも当時の「養樹園」の面影を感じることができる円山公園。

歴史的背景を知ること、いつもとは違った楽しみ方ができるかもしれません。この機会に、足を運んでみてはいかがでしょうか。

まちの新しい見方を発見できる「さっぽろ歴史散歩」。

今回は10月に「創成川イースト」を歩きます。

古くから札幌のまちづくりを支えてきた「創成川イースト」。今、その街並みが、大きく変わりつつあります。

今だからこそ知りたい、「創成川イースト」の歴史や変遷と一緒に学んでみませんか。(詳しくは、7ページをご覧ください)





さっぽろ市民カレッジ

受講者募集中

札幌市生涯学習センター 西区宮の沢1-1

〈アクセス〉

- 地下鉄／東西線「宮の沢」駅から地下直結 徒歩5分
- JRバス・中央バス
「宮の沢バスターミナル」下車(地下直結)
「西町北20丁目」下車
- 駐車場／西友駐車場をご利用ください
1時間まで駐車無料
※館内にある駐車券認証機をご利用いただくとさらに1時間無料

社会に役立つ仕事づくり ～社会課題解決を仕事に！～

先着順受付中 | 定員10名

身近な課題を解決に導く！社会的起業をイチから学びます。

講師 | NPO法人札幌チャレンジド 理事長 加納 尚明

■開催日時 9/10、9/17 土曜 10:00～17:00〈全2回〉

■受講料 4,300円

納得から共感へ。プレゼン力を高めよう！

先着順受付中 | 定員12名

講義と演習を通して、提案や企画内容を効果的に伝えるプレゼン力を学びます。

講師 | マーケティングプランナー 臼井 栄三

■開催日時 9/14～10/26 毎週水曜 19:00～21:00〈全6回〉
※10/5を除く

■受講料 8,600円

～伝える。響く。動かす。～ キャッチコピーの作り方

先着順受付中 | 定員12名

受け手の心に響くキャッチコピーの作り方を学び、効果的に伝えましょう！

■開催日時 9/24 土曜 10:00～17:00

■受講料 4,200円

講師 | マーケティングプランナー 臼井 栄三
(株)北海道博報堂 クリエイティブ・プランニング局 プラナー 高橋 清伽

午前 | キャッチコピーは、視野を広く、さまざまな角度から考えよう。(講義と演習)

午後 | ターゲットに最も「響く」コピーで、効果的にアプローチする。(講義と演習、グループワーク)

解説！現代史・秋 ～20世紀の独裁者たち…国民との関係は？～

先着順受付中 | 定員30名

20世紀の独裁者たちは国民をどう扱い、国民は彼らをどう見ていたのかを考えます。

講師 | 地中海文化研究家 手嶋 兼輔

■開催日時 9/29～10/20 毎週木曜 10:00～12:00〈全4回〉

■受講料 3,600円

近現代史への序章 ～幕末・維新をどう読み解くか～

先着順受付中 | 定員30名

現代を理解するためにも幕末からの近代史を学びましょう。

講師 | 幕末箱館歴史研究家 近井 健治

■開催日時 9/29～10/20 毎週木曜 14:00～16:00〈全4回〉

■受講料 3,600円

カメラで始めるボランティア活動 ～あなたの趣味が社会貢献に～

先着順受付中 | 定員10名

地域のイベントや学校の行事などで写真を撮影するボランティアを始めませんか。

講師 | カメラボランティアネットワーク札幌 代表 江上 宏 他

■開催日時 9/29～10/13 毎週木曜 14:00～16:00 10/8 土曜 11:30～14:00 〈全4回〉

■受講料 3,000円

さっぽろ歴史散歩 ～「創成川イースト」に見る歴史の足あと～

申し込み締め切り 8月25日(木) | 定員10名

街並みや記念碑などから開拓期の人々の足あとをたどります。

講師 | 前札幌市文化財保護指導員 松岡 洋一

■開催日時 10/4 火曜 13:30～16:00

■受講料 800円 ※荒天の場合は15:30終了

■会場 前半:東北・東地区会館(中央区大通東6) 後半:まちあるき

ちえりあ学習ボランティア企画講座 映画ってやっぱり素晴らしい2 ～名作は映画音楽でさらに輝く～

申し込み締め切り 8月25日(木) | 定員30名

美しい音楽と共に記憶される名画。洋画4作品を取り上げ、解説と一部抜粋で鑑賞します。

講師 | 映像・演劇史家 梶部 一視

■開催日時 10/5～10/26 毎週水曜 14:00～16:00〈全4回〉

■受講料 3,600円

さっぽろ10区めぐり ～清田区編～

申し込み締め切り 8月25日(木) | 定員20名

水田・農村地区へと発展させた「吉田用水」と用水を造った吉田善太郎の足跡をたどります。

講師 | 郷土史研究家 了寛 紀明 他

■開催日時 10/5～10/19 毎週水曜 14:00～16:00〈全3回〉

■受講料 2,100円

■会場 10/5:あしりべつ郷土館(清田区清田1-2) ※10/12、10/19はまちあるき

デジタル時代の著作権法入門

申し込み締め切り 8月25日(木) | 定員20名

HPやSNSの宣伝で「インターネットにある画像の加工」はして良いの？実例から学びます。

講師 | 橋田国際総合法律事務所 代表弁護士 橋田 幸典

■開催日時 10/1 土曜 13:00～16:00

■受講料 3,000円

ちえりあ学習ボランティア企画講座 世界文化遺産縄文遺跡群を訪ねて ～北海道・北東北の5遺跡をめぐる～

申し込み締め切り 8月25日(木) | 定員30名

各遺跡の専門員がオンラインなどで登壇し、その魅力を直接語ります。

講師 | 北海道環境生活部文化局文化振興課 縄文世界遺産推進室 特別研究員 阿部 千春 他

■開催日時 10/4 火曜 14:00～16:00 10/17～10/31 毎週月曜 14:00～16:00〈全4回〉

■受講料 3,600円

石山軟石と馬鉄、そして定山溪鉄道めぐり

申し込み締め切り 8月25日(木) | 定員15名

石山軟石造の建物が多い石山で札幌の歴史を感じてみませんか。

講師 | 石山大学 事務局長 寺田 政男 他

■開催日時 10/5 水曜 14:00～16:00

■受講料 800円

■会場 前半:石山ひろば(南区石山2-2) 後半:石山まちあるき

ちえりあ学習ボランティア企画講座 病気に負けない！免疫のしくみ ～からだを守る巧妙なメカニズム～

申し込み締め切り 8月25日(木) | 定員30名

免疫の仕組みと働きを学び、病気、治療、予防、健康の維持増進のための理解を深めましょう。

講師 | 北海道大学遺伝子病制御研究所 教授 高岡 晃教

■開催日時 10/7～11/4 毎週金曜 14:00～16:00〈全4回〉
※10/28を除く

■受講料 3,600円

鮭は海からの贈り物 ～サケ学入門～

申し込み締め切り **8月25日(木)** | 定員**30名**

サケの生態を学ぶことで、彼らが生きる川、海や地球環境との関わりについて考えます。

講師 公益社団法人北海道栽培漁業振興公社
調査事業本部
代表理事専務 永田 光博 他

開催日時 10/22～11/19 毎週土曜 10:00～12:00(全4回)
※11/5は自由参加の野外サケ観察会

受講料 3,600円

会場 11/12のみ豊平川さけ科学館(南区真駒内公園2-1)



心をリセットするマインドフルネス入門 ～ビジネスパーソン必見のストレス軽減法～

申し込み締め切り **8月25日(木)** | 定員**12名**

初心者でも始められるMBSR(マインドフルネス ストレス低減法)を体験します。

講師 札幌アートセラビースクール PremPrem
遠藤 さちこ

開催日時 10/22 土曜 13:00～16:30 (全2回)
11/19 土曜 10:00～11:00(Zoomで実施)

受講料 3,000円

「子ども食堂」の現状とこれから

申し込み締め切り **8月25日(木)** | 定員**20名**

子ども食堂に関わりたい、支援したいと考えている方へ、事前学習となる情報をお伝えします。

講師 認定NPO法人おてらおやつクラブ事務局員
子ども食堂研究者 二本松 一将 他

開催日時 10/24、10/31 月曜
14:00～16:00(全2回)

受講料 1,500円

成人発達障がいと働く同僚のケア

申し込み締め切り **8月25日(木)** | 定員**30名**

発達障がいの基礎知識や関わり方のコツを学び、一緒に仕事を進めるための工夫を考えます。

講師 医療法人薪水 浦河ひがし町診療所
ソーシャルワーカー 大濱 伸昭

開催日時 10/29 土曜 14:00～16:30

受講料 1,600円

受講生の声

配慮のポイントが分かりやすく学べました。
組織の中で生かしていきたいです。

すでに始まっているメタバースWorld ～シン・ビジネスチャンスを開拓～

申し込み締め切り **9月25日(日)** | 定員**20名**

SNSの次に来る仮想空間ビジネス「メタバース」。急拡大のビジネスチャンスに乗り遅れるな。

講師 マーケター・広告クリエイター
沼澤 拓也

開催日時 11/2 水曜
19:00～21:00

受講料 1,600円

～アナウンサー直伝!～ 社会に役立つコミュニケーション

申し込み締め切り **9月25日(日)** | 定員**20名**

好感を持たれる声、表情を学んで印象アップを目指します。

講師 元STVアナウンサー 現フリーアナウンサー
堺 なおこ

開催日時 11/5 土曜
13:00～15:00

受講料 1,600円

はじめての短歌創作 ～オノマトペの魅力～

申し込み締め切り **9月25日(日)** | 定員**15名**

言葉が持つ力や日本語の面白さを再発見しませんか。

講師 北海学園大学人文学部日本文化学科
教授 田中 綾

開催日時 11/7 月曜
14:00～16:00

受講料 1,100円

SNS+オンライン交流会で売り上げUP!

申し込み締め切り **9月25日(日)** | 定員**20名**

相手が目の前にいない「オンライン接客」の売り上げの伸ばし方を、質疑応答を交えて解説します。

講師 マーケティング北海道株式会社
代表取締役 高橋 洋之

開催日時 11/8、11/22 火曜
19:00～21:00(全2回)

受講料 3,000円

フードバンクってどんな活動? ～できることを知る第一歩～

申し込み締め切り **9月25日(日)** | 定員**20名**

フードバンクの活動から「もったいない」を考えてみませんか。

講師 NPO法人フードバンクイコロさっぽろ
代表 片岡 有喜子

開催日時 11/10 木曜
14:00～16:00

受講料 800円

自分のスマホでZoomを使ってみよう!

申し込み締め切り **9月25日(日)** | 定員**15名**

Zoomの基本操作を学んでオンラインの講座や会議等に参加しましょう!

講師 北海道ITセンター札幌校
校長 相原 真人 他

開催日時 11/22、11/29 火曜 13:00～15:00(全2回)

受講料 1,500円

対象 スマートフォンをお持ちの方

忙しい人のためのセルフマネジメント手帳術 ～バランスの良い目標を立てよう～

申し込み締め切り **9月25日(日)** | 定員**20名**

手帳を活用した時間管理術を身につけ、ワーク・ライフ・バランスを実現させましょう。

講師 マンダラチャート認定講師
さとう ゆきえ

開催日時 11/7、11/21 月曜
19:00～21:00(全2回)

受講料 3,000円

トルコってどんな国? ～その歴史と文化～

申し込み締め切り **9月25日(日)** | 定員**30名**

トルコ料理やイスタンブールの光景など、トルコをもっと知ってみたいありませんか?

講師 地中海文化研究家
手嶋 兼輔 他

開催日時 11/10～12/1 毎週木曜
10:00～12:00(全4回)

受講料 3,600円

歴史街道 ～福岡藩士月形潔と樺戸集治監～

申し込み締め切り **9月25日(日)** | 定員**30名**

樺戸郡月形町開墾の苦闘。樺戸集治監初代典獄の月形潔が歩んだ歴史街道をたどります。

講師 歴史研究家・北海道龍馬会
事務局長 小宮山 一夫

開催日時 11/10～12/1 毎週木曜
14:00～16:00(全4回)

受講料 3,600円

明日のパフォーマンスを変える快眠術 ～睡眠研究者が伝える睡眠12箇条～

申し込み締め切り **9月25日(日)** | 定員**20名**

睡眠は寝始めの90分が大事!科学的根拠に基づいた睡眠型診断も行います。

講師 東海大学生物学部生物学科
教授 寺尾 晶

開催日時 11/28、12/5 月曜
19:00～21:00(全2回)

受講料 3,000円

学社融合講座

市民と市立札幌大通高校の
生徒と一緒に学びます

市立札幌大通高校

中央区北2西11

〈アクセス〉
公共交通機関をご利用ください

■地下鉄
東西線「西11丁目」駅から徒歩6分

■JR
「札幌」駅から徒歩18分 教育文化会館
「桑園」駅から徒歩20分

■市電
「中央区役所前」停留場から徒歩7分



特徴

◆都心の高校で学んでみませんか？

市立札幌大通高校(北2西11)が会場です。
三部定時制の新しいタイプの高校で、生徒と一緒に学びましょう！

お申し込み方法などは17ページをご覧ください。

※定員に満たない場合は、締め切り後もお申し込みいただけます。空き状況はお電話(011-671-2311)でお問い合わせください。

地球環境と私たちの生活④ ～暮らしを支える電気を考えよう～

先着順受付中

定員10名

自然や環境変化を踏まえ、私たちの生活の中で重要な北海道の電力事情の現状や将来展望を考えよう。

講師 特定非営利活動法人北海道グリーンファンド
理事 小林 ユミ

■開催日時 8/19,9/2 金曜 17:50～19:20(全2回)

■受講料 1,500円

まちなかで触れるアイヌ文化

申し込み
締め切り 8月25日(木)

定員10名

工芸や歴史などからアイヌの文化を学びます。

講師 北海道大学アイヌ・先住民研究センター
准教授 山崎 幸治 他

■開催日時 10/12～11/16 毎週水曜 13:30～15:00(全6回)

■受講料 3,600円

※10/19は清華亭(北区北7西7)で現地学習

基礎から学ぶ手話講座

申し込み
締め切り 8月25日(木)

定員10名

日常生活で使える手話を覚えましょう。

講師 公益社団法人札幌聴覚障害者協会
河村 明子

■開催日時 10/12～2/22 毎週水曜 13:30～15:00(全13回)

※11/23,11/30,12/28,1/4,1/11,2/8,2/15を除く

■受講料 7,100円 ■教材費 1,100円

今日からはじめる太極拳

申し込み
締め切り 8月25日(木)

定員10名

心と身体を癒やす太極拳の基本をゆっくり学びましょう。ダイエットや生活習慣病予防にも◎。

講師 太極拳札幌交流協会
原田 雅恵 他

■開催日時 10/14～2/24 毎週金曜 15:20～16:50(全15回)

※11/25,12/30,1/6,1/13,2/10を除く

■受講料 7,200円

大人のためのボールペン字講座

申し込み
締め切り 8月25日(木)

定員10名

バランスのよいきれいな文字で封筒やハガキなどを書きましょう。

講師 国際現代書道展会員
磯部 馨香

■開催日時 10/12～12/21 毎週水曜 17:50～19:20(全9回)

※11/23,11/30を除く

■受講料 5,700円 ■教材費 550円

はじめるデッサン ～観察と探求～

申し込み
締め切り 8月25日(木)

定員10名

初心者でも大丈夫！構図や形の取り方を学び、じっくりとデッサンを描き上げましょう。

講師 美術講師
神原 真純

■開催日時 10/14～12/2 毎週金曜 13:30～15:00(全7回)

※11/25を除く

■受講料 4,500円 ■教材費 300円

世代を超えて、みんなで歌おう！

申し込み
締め切り 8月25日(木)

定員10名

季節の歌、日本の歌、外国の歌などを歌いましょう。

講師 声楽家
乙丸 朝子 他

■開催日時 10/14～2/24 毎週金曜 15:20～16:50(全15回)

※11/25,12/30,1/6,1/13,2/10を除く

■受講料 7,200円

仕事に使えるワード活用術 ～PCの仕組みの理解から始めます～

申し込み
締め切り 8月25日(木)

定員10名

ビジネス文書の作成実習をしながらワード機能を身につけましょう。

講師 ナニカ製作所 所長 竹田 慎一

■開催日時 10/14～12/2 毎週金曜 17:50～19:20(全7回)

※11/25を除く

■受講料 7,200円 ■教材費 700円

■対象 パソコンの基礎操作ができる方

大人のためのボールペン字講座・実践編

申し込み
締め切り 11月25日(金)

定員10名

さまざまな場面や書式に合わせた美しい文字で印象アップを目指しましょう！

講師 国際現代書道展会員
磯部 馨香

■開催日時 1/18～2/22 毎週水曜 17:50～19:20(全4回)

※2/8,2/15を除く

■受講料 4,200円

はじめるデッサン「色彩編」

申し込み
締め切り 10月25日(火)

定員10名

初心者でも大丈夫！色彩の基本を学び、楽しく作品を制作しましょう。

講師 美術講師
神原 真純

■開催日時 12/9～2/24 毎週金曜 13:30～15:00(全8回)

※12/30,1/6,1/13,2/10を除く

■受講料 5,400円 ■教材費 700円

～外国の方とのお付き合いのコツ～ やさしい日本語と英語で場面練習

申し込み
締め切り 10月25日(火)

定員10名

簡単な単語やフレーズを使って外国籍の方々のコミュニケーションの仕方を学びます。

講師 SIL 札幌日本語学校
島 治美 他

■開催日時 12/7～2/22 毎週水曜 13:30～15:00(全7回)

※12/28,1/4,1/11,2/8,2/15を除く

■受講料 3,600円

仕事に使えるエクセル活用術 ～PCの仕組みの理解から始めます～

申し込み
締め切り 10月25日(火)

定員10名

関数や表計算の実習をしながらエクセル機能を身につけましょう。

講師 ナニカ製作所 所長 竹田 慎一

■開催日時 12/9～2/24 毎週金曜 17:50～19:20(全8回)

※12/30,1/6,1/13,2/10を除く

■受講料 8,600円 ■教材費 700円

■対象 パソコンの基礎操作ができる方

ご近所先生企画講座

回数

全5回

定員

20名

受講料

3,000円
別途教材費など
が必要な
講座があります。

※一部の講座では、開講前にオリエンテーションを行い、
講座の内容や持ち物について講師が説明します
※感染症の状況により、定員を減らす場合があります

共催 札幌市区センター運営委員会
北区民センター、東月寒地区センター

会場：中央区民センター/中)南2西10

素肌輝く！パーソナルカラー ～「似合う色」で出会う10歳の私～

申し込み 締め切り 9月25日(日) 定員20名

洋服やコスメの色選びが簡単に！美しい「本来のあなた」の魅力に気づける講座です。

【講師】 さおりん☆

11/14～12/12 毎週月曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円
■対象 女性



会場：清田区民センター/清)清田1-2

イタリア語超入門 ～食べ物で覚えるイタリア語～

申し込み 締め切り 9月25日(日) 定員20名

おいしい食べ物の話をしながら、イタリア語の単語やフレーズを学びましょう。

【講師】 北村 清美

11/15～12/13 毎週火曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場：清田図書館/清)平岡1-1

～クレヨン・パステル・紙をちぎって～ 新感覚アートで自分を表現！

申し込み 締め切り 9月25日(日) 定員20名

絵を描くことが苦手な方でも大丈夫！心のままに創作してアートを楽しみましょう。

【講師】 蓼谷 朋恵

11/15～12/13 毎週火曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 800円



会場：元町図書館/東)北30東16

発達凸凹の子の良い所を伸ばす！ ～ペアレント・トレーニング～

申し込み 締め切り 9月25日(日) 定員20名

ロールプレイや実践で交流を深め、子どもの立場から考える体験をします。

【講師】 富樫 ちはる

11/14～12/12 毎週月曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 500円
■対象 発達に凸凹がある子ども(幼稚園～小学生)の保護者・支援者



会場：清田区民センター/清)清田1-2

ほぐして整えるヨガ ～体が硬くても大丈夫！～

申し込み 締め切り 9月25日(日) 定員20名

自宅でも続けられる簡単なヨガを覚え、健康を維持しましょう。

【講師】 須田 江利子

11/14～12/12 毎週月曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■対象 概ね50歳以上の女性



会場：北区民センター/北)北25西6

心も体も喜ぶ！一年中盆踊り ～北海盆唄からダンシングヒーローまで～

申し込み 締め切り 9月25日(日) 定員20名

みんなで輪になって盆踊り、笑顔で踊って心も体もスッキリ！

【講師】 道舞

11/15～12/13 毎週火曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円



会場：厚別図書館/厚)厚別中央1-5

孫・子を主役にしたスナップ版画 ～家族のスナップ写真をフル活用～

申し込み 締め切り 9月25日(日) 定員20名

孫や子のスナップ写真を活かして、家族も喜ぶ1版・多色刷りの版画を制作します。

【講師】 根本 壽

11/15～12/13 毎週火曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 250円



会場：山の手図書館/西)山の手4-2

折り紙で七福神を作ろう！

申し込み 締め切り 9月25日(日) 定員20名

家の中に福を呼び込む折り紙作品を作りましょう。和のクリスマスリースも作ります。

【講師】 さわだいし ようこ

11/14～12/12 毎週月曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 100円



会場：中央図書館/中)南22西13

～子育て世代の新常識！？～ 今知りたいアンコンシャスバイアス

申し込み 締め切り 9月25日(日) 定員20名

「無意識の思い込み」を知る・気づく・対処する3ステップでコミュニケーション上手に！

【講師】 菊地 陽子

11/15～12/13 毎週火曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 100円



会場：東月寒地区センター/豊)月寒東3-18

筆ペンで味のある文字を描こう ～楽しく己を表現する新感覚の書～

申し込み 締め切り 9月25日(日) 定員20名

書き方や書き順にとらわれることなく、自分の世界観を心のままに自由に書く書です。

【講師】 安井 由美子

11/16～12/21 毎週水曜
14:00～16:00(全5回)

※11/23を除く
■受講料 3,000円
■教材費 2,500円



会場：西岡図書館/豊)西岡3-6

学校では習わないリアルな基礎英語 ～英語⇄日本語の変換から英会話へ～

申し込み 締め切り 9月25日(日) 定員20名

英語⇄日本語の変換ができるように英語の基礎を学び、英会話につなげる初級講座。

【講師】 河上 昌志

11/17～12/15 毎週木曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場：澄川図書館・南)澄川4-4

旅の本。18冊の世界周遊 ～三蔵法師からリンドバークまで～

申し込み
締め切り 9月25日(日) 定員20名

古今東西の旅行記・探検記18冊を紐解き、時空トラベルに出発します。

【講師】北野 入江

11/17～12/15 毎週木曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場：西区民センター・西)琴似2-7

史料で探る「江戸時代の名君たち」

申し込み
締め切り 9月25日(日) 定員20名

江戸時代の名君、徳川光圀・上杉鷹山・毛利斉広・鍋島直正・松平春嶽の人物像を探る！

【講師】田海 秀穂

11/17～12/15 毎週木曜
18:45～20:45(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場：ちえりあ・西)宮の沢1-1

心と脳が喜ぶ★わくわくアート！

申し込み
締め切り 9月25日(日) 定員20名

アートにチャレンジ！オイルパステルで遊んでみましょう。

【講師】松木 眞智子

11/16～12/21 毎週水曜
10:00～12:00(全5回)
※11/23を除く
■受講料 3,000円
■教材費 2,000円



会場：ちえりあ・西)宮の沢1-1

琴・ドレミ二琴で世界の曲を！ ～いつかどこかで聴いた曲を弾こう～

申し込み
締め切り 9月25日(日) 定員20名

日本の伝統楽器である琴の音色で初心者も一緒にいろいろな曲に挑戦しましょう。

【講師】松浦 幾美

11/9～12/21 毎週水曜
10:00～12:00(全5回)
※11/16、11/23を除く
■受講料 3,000円
■教材費 200円



会場：中央区民センター・中)南2西10

誰かに教えたくなる洗濯術 ～しみ抜きから羽毛布団の洗濯まで～

申し込み
締め切り 9月25日(日) 定員20名

衣類から布団まで、きれいに気持ち良く洗濯できるコツを学びます。

【講師】竹内 康

11/18～12/16 毎週金曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 500円



会場：新琴似図書館・北)新琴似7-4

エッセイを書いてみよう

申し込み
締め切り 9月25日(日) 定員20名

自分にしか書けないことが、きっとどなたにもあるはず。一緒に学んでいきましょう。

【講師】内記 規子

11/18～12/16 毎週金曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 500円



会場：ちえりあ・西)宮の沢1-1

初めてのペンスケッチ ～かわいいクリスマスグッズを描こう～

申し込み
締め切り 9月25日(日) 定員20名

耐水性のペンで楽しくスケッチをして、透明水彩絵の具で明るく鮮やかに着色します。

【講師】金澤 なおこ

11/16～12/21 毎週水曜
14:00～16:00(全5回)
※11/23を除く
■受講料 3,000円
■教材費 700円



会場：ちえりあ・西)宮の沢1-1

「iPhone」で学ぶスマホ動画塾

申し込み
締め切り 9月25日(日) 定員20名

iPhoneを使って自然・動物・食など身近な素材を感動的な動画作品に！

【講師】水口 晶夫

11/16～12/21 毎週水曜
18:45～20:45(全5回)
※11/23を除く
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場：西区民センター・西)琴似2-7

～天然アロマで作る！～ あなただけのオリジナル香水講座

申し込み
締め切り 9月25日(日) 定員20名

精油を使った香りのブレンド技術を学び、毎回違ったテーマの香水作りを楽しみましょう。

【講師】志摩 柚生子

11/18～12/16 毎週金曜
18:45～20:45(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 3,100円



会場：ちえりあ・西)宮の沢1-1

ホームページ作成超入門 ～HTML&CSSで本格的に～

申し込み
締め切り 9月25日(日) 定員20名

知識なしでもホームページやブログを作れる時代ですが、知っていれば怖いものなし！

【講師】芦原 和人

11/15～12/13 毎週火曜
18:45～20:45(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円
■対象 文字入力・ファイル保存がスムーズにできる方



会場：ちえりあ・西)宮の沢1-1

心からポジティブになれるフラ ～楽しく踊りながらシェイプUP！～

申し込み
締め切り 9月25日(日) 定員20名

フラの基本から、優雅な女性らしい体の動きを身に付け表現豊かに踊れるようにします。

【講師】棚田 郁美

11/24～12/22 毎週木曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 30円
■対象 女性



会場：ちえりあ・西)宮の沢1-1

銅像から北の開拓者の業績を辿る

申し込み
締め切り 9月25日(日) 定員20名

北海道開拓の中心的役割を担い、銅像が建立された人物の業績と歴史を学びます。

【講師】武石 詔吾

11/17～12/15 毎週木曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



さっぽろ市民カレッジ

会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

懐かしい歌で脳トレ・ボイトレ

申し込み締め切り 9月25日(日) 定員20名

うまい下手は関係ありません。マスク生活で普段出せない声でボイトレしましょう。

【講師】佐々木 真奈美

11/17~12/15 毎週木曜
14:00~16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円
■対象 概ね65歳以上の方



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

気軽に健康バレエ体操 ～姿勢を整えて元気に歩ける体～

申し込み締め切り 9月25日(日) 定員20名

運動初心者大歓迎!バレエ体操でロコモ対策を!元気で過ごす明日への身体づくりにぜひ!

【講師】遠藤 涼子

11/11~12/16 毎週金曜
10:00~12:00(全5回)
※11/18を除く
■受講料 3,000円



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

YouTube入門 ～明日からあなたもユーチューバー～

申し込み締め切り 9月25日(日) 定員20名

番組制作から投稿までYouTubeの徹底活用法を学びます。

【講師】田中 茂

11/18~12/16 毎週金曜
18:45~20:45(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 2,000円
■対象 ホームページを閲覧できる程度のパソコン操作ができる方



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

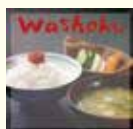
世界が注目!和食の魅力を再発見 ～学んで作って味わおう～

申し込み締め切り 9月25日(日) 定員20名

一度学べば一生役立つ和食の魅力を、簡単な調理実習とともに楽しく学びます。

【講師】田村 奈緒美

11/19~12/17 毎週土曜
10:00~12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 1,300円



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

50歳からのウォーキング ～楽しい一歩を踏み出しましょう～

申し込み締め切り 9月25日(日) 定員20名

正しいウォーキングに、筋トレ・脳トレを楽しく合わせて、健康寿命を延ばしましょう。

【講師】吉田 ゆう子

11/19~12/17 毎週土曜
10:00~12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 200円
■対象 50歳以上の方



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

ハワイの神話からみる文化&歴史 ～ALOHA!不思議な世界～

申し込み締め切り 9月25日(日) 定員20名

魅了される不思議なハワイを豊富な写真や映像を見ながら探検しよう!

【講師】中東 栄子

11/19~12/17 毎週土曜
14:00~16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



講座のお申し込みから受講までの流れ

STEP 1 受講したい講座を 申し込む

申し込み方法	はがき/FAX/ホームページ ちえりあ1階メディアプラザ
必要事項	講座名/氏名(ふりがな)/郵便番号・住所 電話番号/年齢(任意)・性別(任意)

締め切り 申し込み締め切り日(必着)までに上記の方法でお申し込みください。

※講座ごとに締め切り日が異なります。※申し込み多数時は抽選となります。抽選は締め切り日の翌日以降に行います。
※締め切り後、定員に達していない場合は開講日前日まで先着順で受け付けます。

お申し込み

〒063-0051 札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10
札幌市生涯学習センター 事業課
FAX 011-671-2334 URL <https://chieria.slp.or.jp/>

STEP 2 結果が届く

お申し込みされたすべての方に、受講の可否を郵便にてお知らせします。

(通常、講座の応募締め切り日から10日以内にお届けします)
※受講が決まった方には、受講決定通知書(所持品、会場、詳しい講座内容を記載)、払込取扱票などをお送りします。
※受講決定通知書が届いた後に、やむを得ず受講ができなくなった場合は必ずご連絡ください。

STEP 3 受講料のお支払い

郵便振替・銀行振り込みまたは現金での事前納入をお願いいたします。

(詳細は受講決定通知書をご確認ください)
※一度ご納入いただいた受講料の返金はできませんのでご了承ください。
ただし、市外への転居や本人の転勤・入院など、やむを得ない事情と認める場合は例外とします。その場合についても、規定の手数料¥1,100をいただきます。
※開講後の講座の受講料は、いかなる理由があっても返金できません。

STEP 4 開講当日、会場へ

受講決定通知書に記載されている、所持品・会場等を確認の上、講座開始の15分ほど前までに会場にお越しください。
※ご近所先生企画講座については開講前にオリエンテーションを行うものがあります。

受講対象 >>> 主に15歳以上の札幌市民または札幌市内に勤務・通学している方(一部子ども対象講座あり)。

受講料以外の費用について >>> 受講にともなう教材費、現地学習にともなう諸費用などは自己負担となります。

【お問い合わせ】TEL011-671-2311

受講料の割引について

〈さぼーと会員〉

下記講座は受講料が1,000円割引になります。

- 納得から共感へ、プレゼン力を高めよう!
- キャッチコピーのつくり方
- デジタル時代の著作権法入門
- 心をリセットするマインドフルネス入門
- 成人発達障がいと働く同僚のケア
- すでに始まっているメタバースWorld
- 社会に役立つコミュニケーション
- 忙しい人のためのセルフマネジメント手帳術
- SNS+オンライン交流会で売り上げUP!
- 明日のパフォーマンスを変える快眠術
- 大人のためのボールペン字講座・実践編
- 仕事に使えるワード活用術
- 仕事に使えるエクセル活用術

割引手続きの流れ(STEP2以降)

受講決定

さぼーとさっぽろ事務局へ
利用券の申請

札幌市生涯学習センターへ
割引利用の連絡

受講料納入(割引金額)

※現金での納入はできません

講座初回、会場受付にて利用券の提出

さぼーとさっぽろ事務局/公益財団法人札幌市中小企業共済センター TEL011-221-3984

さっぽろ市民カレッジ ご近所先生企画講座

2023
春・夏

講師募集説明会

日程 (予定)	10月12日(水)	①	11:30～12:30	②	15:00～16:00
	10月15日(土)	③	14:00～15:00	④	19:00～20:00

会場 (予定)	①	札幌駅前通地下広場 (チ・カ・ホ)	③	札幌市生涯学習センター (ちえりあ)	④	オンライン(Zoom) 開催
	②					

2023春期(来年5月開講)と夏期(来年8月開講)の講師を募集する説明会を開催します。
あなたの知識や経験を講座にしてみませんか。
研修や面談などで“講師デビュー”をサポートします。
説明会への申し込み方法などの詳細は、9月上旬にちえりあのホームページでお知らせします。
あなたのご参加をお待ちしています!



イベントのお知らせ

「サークル発表会」の開催予定について

毎年秋に開催する「サークル発表会」を、今年は11月中旬に規模を縮小して行う予定です。
ホールで行う「舞台発表」とロビーで行う「作品展示」の2部門で、参加希望サークルの募集は8月19日までです。募集要項はホームページまたはちえりあ館内で配架しています。
両部門とも観覧は無料ですが、「舞台発表」の観覧には整理券が必要です。整理券の配布は10月以降の予定です。具体的な配布方法はホームページ等でお知らせします。

お問い合わせ

札幌市生涯学習センター 施設課
TEL 011-671-2200

ちえりあホールスケジュール

スケジュールは、ちえりあホームページでご確認ください。

スマホ・タブレットの方はこちらから



URL <https://chieria.slp.or.jp/schedule/index.html>

最新の情報をお届けするため、「ら・ちえりあって」でのホールスケジュールの掲載を終了いたしました。ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。
ご不明な点がございましたら、施設課(011-671-2200)までお問い合わせください。

ちえりあロビーコンサート

市内で活躍する音楽家の演奏をお楽しみください!

会場:1階ロビー

9/3(土)

12:30~13:00

赤岩 咲良

北翔大学教育学科音楽コースを卒業。現在同大学の研究科に進み、札幌近郊で音楽活動を行いながら音楽を学んでいます。皆さまも一度は耳にしたことがある名曲をマリバの温かな音色に乘せてお届けします。



10/8(土)

12:30~13:00

北海道大学 交響楽団 木管3重奏

北海道大学交響楽団内で組んだトリオです。今回は、フルート・オーボエ・クラリネット・ファゴットの中から2種類の組み合わせをトリオで披露いたします。木管楽器の温かい音色のアンサンブルをお楽しみください。



無料

ちえりあCDコンサート

※既存のCDプレーヤーが故障のため、代替機を使用いたします。音質が変わりますのでご了承ください。

無料

9/21(水)

14:00~14:35(開場13:45~)
【演奏時間:約30分】

A Midsummer Night's Dream(真夏の夜の夢) 作品61

メンデルスゾーンの傑作として高く評価される作品をこの機会にお楽しみください。

■定員:20名(先着順) ■会場:5F 音楽研修室 ■申し込み方法:当日直接会場へ

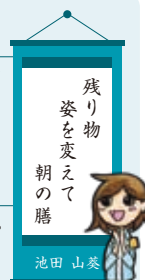


※ロビーコンサート・CDコンサートは感染拡大防止のため中止となる場合があります。
※ご来場の際は、マスクの着用にご協力をお願いいたします。 ※着席時に連絡先の記入をお願いいたします。

ちえりあ川柳大募集!

ちょっとした工夫で残りが大変身!食品ロス対策にもつながる優しい工夫です。
ちえりあでは皆さんの学びの風景を描いた川柳を募集しています。採用作品は広報誌「ら・ちえりあって」に掲載します。

●下記までハガキもしくはFAXでお送りください。
〒063-0051 札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10
札幌市生涯学習センター事業課
ちえりあ川柳係 FAX 011-671-2334



ら・ちえりあって 次号のお知らせ

次号の「ら・ちえりあって」は、2022年11月の発行を予定しております。



※市内の感染状況等を勘案し、講座やイベントが中止となった場合は、発行を中止する場合があります。

ちえりあゆりかごコンサート

お子さんが泣いても大丈夫!大きなホールで家族一緒に音楽を聴いて楽しみませんか。
童謡のほかにもEテレやジブリ、ディズニーの曲などお子さんと楽しめる曲がいっぱい♪
ベビーカー置き場や授乳室などもあります。

日時 2022年 10:30~11:30
11月11日(金) (10:00開場)

場所 ちえりあホール
(西区宮の沢1-1-1-10)

出演 吉澤吉澤 ゆりかごコンサートスペシャルver.



2015年12月結成。クラシックを軸に学んできたピアニストの妹吉澤早紀と、ポップスを軸に演奏活動を積み上げて来たドラマーの兄吉澤ゆうたろうによる兄妹のインストゥルメンタルデュオ。お互いが幼い頃から培ってきた音楽性の違いを生かし、ポップスを軸に多様なジャンルの楽曲を演奏します。兄妹ならではの息のあったプレイが魅力。今回はフルートとバイオリンをメンバーに加えて4人での演奏をお楽しみいただきます。

チケット料金 全席指定500円(税込)※中学生以下無料

チケット取り扱い 電子チケット販売サイトteket(<https://teket.jp/>)
※前売券(100枚)が完売した場合は当日券の販売はありません。

チケット発売日 9月20日(火)



新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ客席数の変動、事業の中止および内容を変更して行う場合があります。ご来場時はマスク着用(小学生以上)と手指のアルコール消毒などの感染症拡大防止にご協力ください。なお風邪症状のある方のご来場はお控えください。

ちえりあへのアクセス

地下鉄

東西線「宮の沢」駅から地下直結 徒歩5分

JRバス・中央バス

「宮の沢バスターミナル」下車(地下直結)
「西町北20丁目」下車

駐車場

西友駐車場をご利用ください
1時間まで駐車無料
館内にある駐車券認証機をご利用いただくと
さらに1時間無料

開館時間 8:45~22:00

休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌日)
年末年始(12月29日~1月3日)

※お越しの際はなるべく公共交通機関をご利用ください



ちえりあ

札幌市生涯学習センター指定管理者 公益財団法人札幌市生涯学習振興財団

講座・イベントに関するお問い合わせ 事業課 011-671-2311
貸室・施設に関するお問い合わせ 施設課 011-671-2200